

Tiia Katajamäki

PUHEÄÄNEN HYÖDYNTÄMINEN LAULUNOPETUKSESSA

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Helmikuu 2017**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Helmikuu 2017	Tekijä/tekijät Tiia Katajamäki
Koulutusohjelma Musiikki		
Työn nimi PUHEÄÄNEN HYÖDYNTÄMINEN LAULUNOPETUKSESSA		
Työn ohjaaja Kirsti Rasehorn	Sivumäärä 26	
Työelämäohjaaja Ann-Sofie Åminne		
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee puheäänen hyödyntämistä laulunopetuksessa. Työ tarkastelee aihetta pop/jazz-laulun näkökulmasta. Työn tavoitteena oli tuoda aiheesta kirjallista materiaalia, sillä se oli ennestään vähäistä. Työ antaa laulunopettajalle keinoja tiettyjen teknisten ja ilmaisullisten ongelmien ratkaisemiseen oppilaan puheääntä hyödyntäen. Se käy läpi myös yleisimpiä äänielimistön ongelmia.</p> <p>Työn tarkoituksena oli löytää ratkaisuja joihinkin äänen toiminnallisiin häiriöihin ja näkökulmia puheäänen hyödyntämiseen laulunopetuksessa eri metodien kautta. Työn tarkoituksena oli myös tutustua eri metodeihin. Haastatteluissa esiin nousevat metodit olivat Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (CVT), Alexander-tekniikka ja Estill Voice Training. Tämän lisäksi tutustuin pintapuolisemmin Speech Level Singing -tekniikkaan ja Ääntöbalanssi-äänenharjoitusohjelmaan.</p> <p>Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja toimintatutkimuksena kokemuksellisen oppimisen pohjalta. Työssä haastateltiin kolmea äänenkäytön ammattilaista käyttäen puolistrukturoitua teemahaastattelua. Lisäksi työhön kuului omat pitkäaikaiset observointini ääneni toiminnasta laulutunneilla ja niiden ulkopuolella.</p> <p>Tutkimushaastattelujen ja oman toimintatutkimuksen pohjalta opinnäytetyön tuloksena syntyi oma laulunopetuksen työkalupakki. Opinnäytetyötä voi hyödyntää laulajat ja laulunopettajat. Opinnäytetyöprosessi oli itselleni ammatillisesti kasvattava ja asiantuntijuutta laajentava kokemus.</p>		
Asiasanat Alexander-tekniikka, CVT, EVT, laulunopetus, laulutekniikka, puheääni, toimintatutkimus, äänihäiriöt		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date February 2017	Author Tiia Katajamäki
Degree programme Music		
Name of thesis UTILIZING THE SPEAKING VOICE WHEN TEACHING SINGING		
Instructor Kirsti Rasehorn		Pages 26
Supervisor Ann-Sofie Åminne		
<p>This thesis work deals with utilizing the speaking voice when teaching singing. Its viewpoint to the subject is pop/jazz-singing. The aim to the thesis work was to create written material of the subject, because there was a lack for it. This thesis provides ways to solve problems about technical and expres-sional issues by utilizing student's speaking voice. It also discusses most common voice disorders.</p> <p>The purpose of the thesis work was to find solutions to some functional problems of a singing voice and points of view about using the speaking voice while teaching singing with different methods. One of the purposes was also to discuss different vocal methods. Methods that are highlighted in this thesis work were Complete Vocal Technique (CVT), Alexander technique and Estill Voice Training. Other methods included were Speech Level Singing and Balance in Phonation voice training.</p> <p>Research method used while working with this thesis work was qualitative research through empirical learning. Three vocal experts were interviewed with semi-structured theme interview. The author also used long-term observation with her own singing voice during and outside singing lessons.</p> <p>The outcome of the thesis work through interviews and action research was a tool box to singing. This thesis is for singers and vocal coaches. The whole process of this thesis enabled professional growth and it expanded the author's expertise.</p>		
Key words action research, Alexander technique, CVT, EVT, speaking voice, vocal technique, vocal studies, voice disorders		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 LAULAJAN YLEISIÄ ÄÄNIONGELMIA	2
2.1 Elimelliset häiriöt	2
2.1.1 Äänihuulikyhmyt.....	3
2.1.2 Polyyppi.....	3
2.1.3 Äänihuulihalvaus.....	3
2.1.4 Granuloma	4
2.1.5 Äänihuulikysta.....	4
2.1.6 Reinken ödeema	4
2.1.7 Äänihuulten verenpurkauma	4
2.1.8 Kurkunpää tulehdus	5
2.2 Toiminnalliset häiriöt.....	5
2.3 Hyper- ja hypofunktionaalinen äänentuotto	6
3 PUHEÄÄNEN HYÖDYNTÄMINEN LAULUNOPETUKSESSA	7
3.1 Tutkimusmenetelmät ja -ote	7
3.2 Tunnettuja äänenkäytön tekniikoita	9
3.2.1 Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (CVT).....	9
3.2.2 Estill Voice Training	9
3.2.3 Alexander-tekniikka	10
3.2.4 Speech Level Singing.....	11
3.2.5 Ääntöbalanssi-ääniharjoitusohjelma	11
3.3 Teemahaastattelut äänenkäytön ammattilaisille	12
3.3.1 Haastateltavat.....	12
3.3.2 Haastattelukysymykset.....	13
3.3.3 Tulokset.....	14
4 TYÖKALUPAKKI	20
4.1 Opetusfilosofiaa ja muita huomioita	20
4.2 Käytännön harjoitteita	20
5 YHTEENVETO	24
LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

Idea opinnäytetyöhöni lähti siitä hetkestä, kun koin ensimmäistä kertaa omassa äänessäni äänihäiriöitä. Ryhdyin pohtimaan, onko laulamisesta tullut minulle ylianalyyttistä suorittamista. Monen vuoden laulunopiskelun tulos musiikkiopistossa, kansalaisopistossa, sekä lopulta Centria-ammattikorkeakoulussa oli se, että yritin liikaa. Halusin lähteä tutkimaan aihetta, josta en ennestään löytänyt kovin paljon kirjallisuutta. Puheääni on suurimmalle osalle meistä luonteva tapa tuottaa ääntä. Halusin tehdä jonkinlaisen työkalupakin siitä, kuinka voisin hyödyntää luontevan puheäänien käyttöä laulaessa ja vapautua ylimääräisestä suorittamisesta. Tavoitteena oli tätä kautta tietysti myös saada hyödynnettyä opittuja asioita omassa opetuksessani ja pätevöityä ääniongelmien kanssa kamppailevien oppilaiden suhteen. Opintojeni aikana Centria-ammattikorkeakoulussa olen ehtinyt opettaa koulun tarjoamien harjoitusoppilaiden lisäksi vuoden verran pop/jazz-laulajia Kokkolan Rokkikoululla. Oppilaita minulla oli tuona vuonna 25. Tämä työn tarkoituksena on auttaa opettajan työssäni myös muissakin tulevilla musiikkioppilaitoksissa, sekä olla hyödyksi myös muille laulunopettajille tai -opiskelijoille.

Lähestyn tutkimusaihettani tutkimalla aluksi ääniongelmia ja sen jälkeen tarkastelemalla erilaisia näkökulmia laulutekniikkaan. Haastattelen kolmea eri äänenkäytön ammattilaista ja saan näkemyksiä eritoten Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikasta (Complete Vocal Technique), johon olen itsekin opinnoissani perehtynyt, Alexander-tekniikasta ja Estill Voice Training -metodista. Teen myös tutkimusprosessia omista laulutunneistani ja ääniongelmieni ratkaisemisesta. Kyseessä on pitkäaikainen, jatkuva ja kokonaisvaltainen tutkivan oppimisen ja omakohtaisen pohtimisen sekä kokeilemisen prosessi.

Kaikenlaisten laulukilpailujen yleistyessä mediassa on laulajien taso noussut hurjasti. Laulajilta myös odotetaan tänä päivänä suuria suorituksia, mahtavia voimaballadeja ja kovaa ja korkealta laulamista. Taitavaa teknistä osaamista vaativan tämänhetkisen laulutrendin myötä saattaa unohtua laulamisen helppous. Kuinka voisimme hyödyntää puheääntämme terveen äänentuoton löytämiseksi? Tähän kysymykseen lähden hakemaan vastausta ammattilaisten avulla.

2 LAULAJAN YLEISIÄ ÄÄNIONGELMIA

Joskus äänemme laatu saattaa muuttua. Se saattaa tuntua heikolta, puristeiselta, käheältä, karhealta, katkeilevalta ja niin edelleen. Äänemme ei välttämättä kestä pitkään, emme pysty huutamaan tai äänestämme on pysyvä käheys. Kyseessä on tällöin äänihäiriö. Äänihäiriöt luokitellaan elimellisiin, eli orgaanisiin äänihäiriöihin, sekä toiminnallisiin, eli funktionaalisiin äänihäiriöihin. (Sala, Sihvo & Laine 2011, 14; Sihvo 2006, 65.) Äänen käheys on ensimmäinen oire siitä, että jokin äänenkäytössäsi on vialla. Käheys voi johtua vääränlaisesta lihasjännityksestä esimerkiksi kurojalihaksissa, joka taas johtuu vääränlaisesta puhe- tai laulutekniikasta, stressistä tai tunnekuohusta. Käheys voi johtua myös äänihuulten turvotuksesta, jonka taas voi aiheuttaa esimerkiksi savusta johtuva ärsytys, limakalvojen kuivuminen, tulehdus, refluksitauti, eli mahalaukun sisällön nousu ruokatorveen, nieluun ja kurkunpäähän, allergiat ja mahdollisesti jotkut lääkkeet. Äänen käheyttä voi aiheuttaa myös äänihuulten rakenteelliset ongelmat tai harvinaisissa tapauksissa hermovaurio. (Sadolin 2011, 216–218; Sala ym. 2011, 15.) Laulajien ääniongelmat voivat johtua myös nykyään niin yleisistä sisäilmaongelmista. Laulajien ääniongelmat ilmenevät yleensä laulunopiskelun yhteydessä. Laulunopettajan tehtävä on huomata ongelmat ja tarpeen vaatiessa ohjata jatkotutkimuksiin.

2.1 Elimelliset häiriöt

Elimellinen äänihäiriö tarkoittaa äänihuulissa olevaa rakenteellista häiriötä. Tämän takia äänihuulet eivät pääse värähtelemään ja sulkeutumaan oikein, äänihuulten läpi pääsee liikaa ilmaa ja ääni kuulostaa käheältä. (Sadolin 2011, 2016.) Yleisimpiä äänihuulten elimellisiä häiriöitä ovat äänihuulikyhyt, granulooma, polyyppi, Reinken ödeema, äänihuulten verenpurkauma, äänihuulihalvaus, äänihuulikysta tai kurkunpää tulehdus (Sala ym. 2011, 14–15; Sihvo 2006, 68–69). Elimellistä äänihäiriötä epäillessä onkin hyvä siirtyä foniatriin, eli puhe- ja äänihäiriöiden erikoislääkärin tutkittavaksi (Suomen audiologian yhdistys Ry. 2016). Seuraavista elimellisistä häiriöistä on olemassa kuvia, joita en ole tähän työhön liittänyt. Kuvia löytyy kuitenkin lähteitteni kautta.

2.1.1 Äänihuulikyhmyt

Jos ääntä on pakko käyttää sen ollessa käheänä, joutuu laulaja tekemään enemmän työtä, jotta turvonneet ja ärtyneet äänihuulet olisivat kosketuksissa toisiinsa. Äänihuuliin kohdistuu painetta ja tämän takia äänihuulet turpoavat lisää. Lopulta äänihuulet eivät enää pysty sulkeutumaan kunnolla, jolloin vain turvonneet kohdat ovat kosketuksissa toisiinsa ja vähemmän turvonneisiin kohtiin kohdistuu taas enemmän painetta. Ollaan noidankehässä, jonka myötä turvonneimpaan kohtaan saattaa kehittyä paksuuntumat molemmin puolin äänihuulia. Näitä paksuuntumia kutsutaan äänihuulikyhmyiksi, jotka ovatkin yksi yleisimmistä puhetyöläisten ongelmista. (Sadolin 2011, 216–217.) Äänihuulikyhmyjä aiheuttaa myös väkinäinen, kova ja rasittava äänentuotto. Äänihuulikyhmyt voivat poistua äänilevolla. (Sihvo 2006, 68–69.)

2.1.2 Polyyppi

Äänihuulipolyyppi on yksittäinen, toispuolinen turvotus tai kyhmy äänihuulen reunassa. Se syntyy yleensä mekaanisen rasituksen, refluksitaudin, tupakoinnin tai ylähengitystietulehduksen aiheuttaman tulehduksen seurauksena. (Sala ym. 2011, 16.) Äänihuulipolyyppi poistetaan yleensä vain kirurgisesti (Foniatria suomeksi 2016).

2.1.3 Äänihuulihalvaus

Äänihuulihalvaus on usein toispuolinen. Siinä äänihuuli halvaantuu, eli muuttuu veltoksi, eikä osallistu äänentuottoon (Sala ym. 2011, 16). Äänihuulihalvaus johtuu yleisimmin virusinfektiosta, mutta joskus jokin voi painaa äänihuulihermoa aiheuttaen sen lamaantumisen (Foniatria suomeksi 2016). Äänihuulihalvausta hoidetaan tarpeen mukaan ääniterapialla ja äänikirurgialla, riippuen äänihäiriön asteesta. Kaikki eivät kuitenkaan tarvitse välttämättä ääniterapiaakaan, vaan äänihuulihalvaus voi parantua myös itseksensä (Reijonen 2010, 1778). Äänihuulihalvaus voi olla myös osittainen ja tätä onkin vaikea tunnistaa. Oireina tässä ovat äänentuoton vaikeutuminen ja heikentyminen, äänialan kaventuminen ja huutamisen estyminen. Hoitona tähänkin on ääniterapia. (Sala ym. 2011, 17.)

2.1.4 Granuloma

Äänihuulten takaosaan tai kannurustoihin voi ilmestyä limakalvovaurion aikaansaamasta tulehdusreaktiosta johtuva muutaman millimetrin kokoinen nystermä. Tämä voi tuntua pistävänä kipuna tai kutinana kurkunpäässä. Äänenkäytön ongelmien lisäksi kurkunpään granuloman takana voi olla myös refluktiauti, Jos granuloma johtuu tästä, tulee häiriötä hoitaessa keskittyä nimenomaan refluktiaudin hoitoon. Muussa tapauksessa kurkunpään granuloman hoitona on äänenkäyttökniikan muokkaaminen vähemmän rasittavaksi. (Foniatriaa suomeksi 2016.)

2.1.5 Äänihuulikysta

Äänihuulikysta näyttää äänihuulipolypylta. Se on syytä hoitaa leikkauksella, jos se häiritsee äänen tuottoa (Foniatriaa suomeksi 2016). Äänihuulikysta voi olla synnynnäinen vaiva, mutta se voi kehittyä myös limakalvon rauhasen tukkeutuessa mekaanisen rasituksen jälkeen (Laato 2011, 36).

2.1.6 Reinken ödeema

Reinken ödeema tai Reinken edeema on äänihuulten pintakerroksen alla olevaa turvotusta, jonka yleisimpinä syinä ovat tupakointi, refluktiauti ja mekaaninen rasitus. Reinken edeemalle alttiimpia ovat kuitenkin naiset ja poplaulajat. Jos turvotus on suurta, voidaan vaiva poistaa leikkaamalla. (Laato 2011, 37.)

2.1.7 Äänihuulten verenpurkauma

Kurkunpääntulehduksen aiheuttama mekaaninen vaurio, yskiminen, pitkäaikainen huutaminen ja muu voimakas äänihuulten rasittaminen voi aiheuttaa äänihuulten verenvuodon. Tämän huomaa äkillisestä äänenlaadun heikkenemisestä. Hoitokeino on olla äänilevossa. (Laato 2011, 35.)

2.1.8 Kurkunpää tulehdus

Kurkunpää tulehdus on yleisin äänihuulten elimellinen häiriö. Kurkunpää tulehdus voi liittyä joko virus- tai bakteeritulehduksiin, eli infektioihin tai muihin tulehduksiin, eli inflammatioihin. Infektioita ovat esimerkiksi flunssa, poskiontelotulehdus tai muut ylähengitystietulehdukset. Inflammatioita ovat refluksitauti, tupakointi ja toksistyyppiset ilman epäpuhtaudet. (Sala ym. 2011, 15.)

2.2 Toiminnalliset häiriöt

Toiminnallisissa äänihäiriöissä ongelma ei ole äänihuulissa, vaan äänielimistön toiminnassa. Laulutekniikassa on puutteita, jolloin hengitys on pinnallista, kurkunpää jännittyy ja äänihuuliin kohdistuu uloshengityksen yhteydessä painetta. (Sala ym. 2011, 15.) Toiminnallisten häiriöiden takana ovat muun muassa väärä hengitystapa, fyysiset ja psyykkiset jännitykset, väärä puhetapa, huono yleiskunto tai ryhti, tulehdukset nielun ja kurkunpään alueella sekä hormonaaliset tekijät. Myös ympäristölliset tekijät, kuten pöly, ilmastointi, tupakansavu ja melu voivat vaikuttaa ääneen. (Aalto-yliopisto 2016.) Toiminnalliset äänihäiriöt voivat olla helpostikin korjattavissa laulutekniikkaa parantamalla, jännityksiä purkamalla, asentoja korjaamalla tai oppilaan ohjaamisella Voice massage -hierontaan. Myös huoneilmaa voi pyrkiä parantamaan. Jos oppilaan puheäänessä on ongelmia, voi oppilaan ohjata myös foniatrille, jotta voidaan poissulkea rakenteelliset häiriöt.

Joskus oppilas voi reagoida niin pahasti sisäilmalle, että hänen ei välttämättä ole mahdollista opiskella kyseisessä rakennuksessa. Tällöin kannattaa miettiä onko mahdollista opettaa toisessa paikassa, tai siirtää oppilasta toiselle opettajalle. Sisäilmalle herkkää oppilasta kannattaa myös neuvoa ottamaan selvää eri oppilaitosten sisäilman laadusta. Jos mahdollista, oppilaan olisi kaikista parasta käydä itse paikan päällä, sillä monet oppilaitokset eivät välttämättä ilmoita tai tiedosta sisäilmansa tilannetta. Toiset ovat myös herkempiä reagoimaan eri tiloissa, kuin toiset. Laulajan olisi kuitenkin erittäin tärkeää olla tietoinen sisäilman laadusta, sillä moniin ongelmiin saattaa löytyä ratkaisu tätä kautta, vaikka laulaja olisikin ajatellut ongelman johtuvan esimerkiksi vääristä laulutavoista.

2.3 Hyper- ja hypofunktionaalinen äänentuotto

Hyper- ja hypofunktionaalisella äänentuotolla tarkoitetaan äänentuotossa ääniraon virheellistä sulke-
mista suhteessa sen alapuoliseen ilmanpaineeseen. Hyperfunktiossa äänirakoa suljetaan liian voimak-
kaasti ja äänentuotolle on tyypillistä ”kovat alukkeet”. Tällaisessa äänentuotossa vokaalialkuiset sanat
lähtevät liikkeelle paukahtaen ja ääni kuulostaa ”kireältä” ja ”puristeiselta”. Hypofunktionaalisessa ää-
nentuotossa taas äänirako jää liian löysäksi suhteessa ilmanpaineeseen, eivätkä äänihuulet mene välttä-
mättä yhteen ollenkaan. Tämä ilmenee äänessä vuotoisuutena ja äänenvoimakkuus on heikko. Hy-
pofunktionaalinen äänentuotto ei varsinaisesti rasita äänihuulia ja huokoisuus äänessä ei ole vaarallista
oikein tehtynä, mutta sen hallitsemattomuus ei välttämättä vastaa laulajan ilmaisullisia tavoitteita. (Sa-
dolin 2011, 216; Laukkanen & Leino 1999, 107–108.)

3 PUHEÄÄNEN HYÖDYNTÄMINEN LAULUNOPETUKSESSA

Tuotamme ääntä tiedostaen ja automaattisesti, mutta tahdonalaisesti. Puhuminen on keinomme olla yhteydessä toisiin ihmisiin (Sala ym. 2011, 7; Sihvo 2006, 44).

Opinnäytetyöni tarkoituksena on oppia hyödyntämään laulajan puheääntä laulaessa. Tämä tietenkin edellyttää, että laulajalla on terve ja vapaa puheääni. Mikäli laulajan puheäänessä on ongelmia, jotka laulaessa poistuvat, en suosittele keskittymään tähän lähestymistapaan.

Meille muokkautunut puheääni voi vaikuttaa paljon identiteettiimme (Sadolin 2011, 152). Mielestäni on arvostettavaa, että laulaja osaa laulaessa käyttää äänellään erilaisia sävyjä ja korkeuksia, mutta tärkeää on myös ylläpitää äänemme tuomaa identiteettiä. Tämän takia koen tärkeänä, että osaamme käyttää laulaessa myös puheääntämme. Tämän lisäksi laulu on hyvin henkilökohtainen instrumentti, koska se ei ole fyysinen, käsin kosketeltavissa oleva soitin. Psykofyysinen kokonaisuus säätelee instrumenttimme toimintaa.

3.1 Tutkimusmenetelmät ja -ote

Opinnäytetyössäni käytän tutkimusmenetelminä laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta, puolistrukturoitua teemahaastattelua, toimintatutkimusta ja kokemuksellista oppimista.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on kiehtovaa, sillä se ei ole etukäteen jäsennettävissä, vaan se muotoutuu tutkimuksen edetessä. Sen tavoitteena on kartoittaa tutkittavien näkemys tarkasteltavasta ilmiöstä tai ymmärtää ihmisen toimintaa johonkin ilmiöön liittyen. Tutkijan tulee tiedostaa oman tietoisuutensa kehittymistä tutkimuksen edetessä. Laadullinen tutkimus onkin tutkijan jatkuvaa oppimisprosessia, jossa tietoisuus kasvaa koko tutkimuksen ajan ja tutkija itse on pääasiallinen työväline. Laadullinen tutkimus on tulkinnallista, sillä se on tutkijan tulkintojen perusteella väritynyt tuotos. Aineistonkeruu saattaa tapahtua pitkälläkin aikavälillä, mikä mahdollistaa tutkijan tietoisuuden lisääntymisen. Aineisto käsittääkin monenlaisia eri menetelmiä, jotta tutkija ottaisi ilmiön haltuunsa ja pääsisi mahdollisimman lähelle tutkimuskohdettaan. (Aaltola & Valli 2007, 70–81.)

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tarkastelun kohteena olevaa ilmiötä esimerkiksi haastattelujen perusteella. Tarkoituksena on lähteä tutustumaan ilmiöön avoimesti ja kokonaisvaltaisesti. (Jyväskylän yliopisto 2015; Räsänen 2016, 4–6.)

Opinnäytetyössäni tutkimusinformantteina minulla toimivat äänenkäytön ammattilaiset ja tutkittavana ilmiönä tarkastelen laulajan ääniongelmia ja puheäänien hyödyntämistä laulunopetuksessa. Tutkimusotteeni on fenomenologinen, eli kokemuksia tutkiva ja ymmärtävä (Aaltola & Valli 2007, 28–29). Peilaan tutkivan oppimisen menetelmällä myös omia kokemuksiani laulunopiskelusta ja ääniongelmista, sekä niiden ratkaisemisesta puheäänien kautta. Pyrin näin sanallistamaan koko prosessiin liittyvää hiljaista tietoa.

Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa kaikille haastateltaville esitetään tietyt kysymykset tietyssä järjestyksessä. Haastattelu voi kuitenkin olla järjestelmällisyytensä lisäksi avoin ja keskustelua saa syntyä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Opinnäytetyössäni olen valmistellut haastateltaville etukäteen yhteiset kysymykset, joista muodostuu haastattelun perusrunko. Haastattelun edetessä laajennamme keskusteltua haastateltavan esiin nostamiin aihepiireihin, jotta haastateltavana saan syvempää tietoa ja ymmärrystä tutkimusaiheesta.

Haastattelujen lisäksi käytän toimintatutkimusta, jossa pyrin muuttamaan omaa laulutapaani havaintojen pohjalta hyödyntäen kokemuksellista oppimista. Toimintatutkimuksen tarkoituksena on saavuttaa välitöntä, käytännöllistä hyötyä tutkimuksesta ja kehittää toimintaa. Siinä pyritään reflektiiviseen ajatteluun, jonka tarkoituksena on ymmärtää toimintaa ja sen jälkeen kehittää sitä. Reflektoidessaan ihminen tarkastelee omia ajatustapojaan ja kokemuksiaan ja nämä toimivat tiedonlähteinä. Ihmisen toiminta on paljolti myös piilevää, hiljaista tietoa ja toiminnasta on tärkeää tulla tietoiseksi. (Aaltola & Valli 2001, 170–176.) Toteutan omaa toimintatutkimustani jatkuvan tarkkailun ja reagoinnin periaatteella.

Kokemuksellisessa oppimisessä vastuu oppimisesta on ihmisellä itsellään. Oppija arvioi itse omaa oppimistaan ja oppiminen perustuu kokemuksiin. Oma laulutapaani muuttaessa kokeilen harjoitteita käytännössä ja peilaan niitä aiemmin opittuun tietooni. Omakohtainen kokemus luokin oppimiselle perustan ja tarkoituksena on luoda tietoa tämän kautta. (JAMK 2017; TTY 2017.) Omassa tutkivan oppimisen prosessissani sanallistan hiljaista tietoa ja peilaan kokemuksiani lähdekirjallisuuteen.

3.2 Tunnettuja äänenkäytön tekniikoita

3.2.1 Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (CVT)

Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (Complete Vocal Technique, CVT) on tanskalaisen Cathrine Sadolinin kehittämä tekniikka, jonka mukaan jokainen voi oppia laulamaan ja kaikkia laulutapoja on mahdollista tehdä terveesti. Tekniikka perustuu neljään eri perusmoodiin, jotka ovat *Neutral*, *Curbing*, *Overdrive* ja *Edge*. Näitä muokkaamalla voimme tuottaa terveesti mitä tahansa haluamiamme ääniä. (Sadolin 2011, 271.) Näiden perusmoodien lisäksi CVT:n perusperiaatteet ovat tuki, leuan eteen työntämisen tai huulten jännitysten välttäminen sekä perus-twang (Sadolin 2011, 19). *Twang* tarkoittaa kurkunpään eteisen kaventamista viemällä kannurustoja ja kunkunkantta lähemmäs toisiaan. Äänestä tulee vähemmän huokoinen ja selkeämpi, sekä voimakkaampi. Äärimmillään twang kuulostaa esimerkiksi lastenohjelmien noidalta. (Sadolin 2011, 51–52.)

Sadolin perusti Complete Vocal Instituten, joka sijaitsee Kööpenhaminassa ja on Euroopan suurin lauluoppilaitos. CVT keskittyy paljon anatomiaan ja Sadolin tekee yhteistyötä mm. Nottinghamin Queens Medical Centre-yliopistosairaalan kanssa. (Sadolin 2011, 269–271.) Suomessa CVT on jo hyvin yleistä tietoa laulajien keskuudessa. Suomalaisia laulunopettajia koulutetaan Complete Vocal Institutessa ja tieto lisääntyy tätä myötä. Tämän lisäksi monet opettajat ottavat vaikutteita opetukseensa tästä tekniikasta, vaikka eivät olisikaan valtuutettuja CVT-opettajia. Yhä useampi lauluoppilas myös toivoo tutustuvansa tähän tekniikkaan opinnoissaan. Itse aloitin tutustumisen Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikkaan kaksi ja puoli vuotta sitten ja lauluopintoni ovat sen jälkeen keskittyneet pääasiassa tähän tekniikkaan.

3.2.2 Estill Voice Training

Estill Voice Training (EVT) on amerikkalaisen Jo Estillin vuonna 1988 kehittämä äänenkäytön kehittämisen malli. EVT perustuu tutkittuun tietoon äänielimistön toiminnasta ja eri toimintojen vaikutuksesta äänen tuotantoon. EVT:ssä lihaksia harjoitetaan eriytetysti. Estill Voice Training perustuu Figures for voice-äänikuvioihin ja kuuden tutkitun ”reseptin” harjoittamiseen. (Lauluklubi Maestra, Estill Voice

Training.) EVT:stä on julkaistua materiaalia niukasti saatavilla, sillä tietoa tästä tekniikasta saa lähinnä metodin koulutusten kautta ja koulutuksiin osallistumalla saa materiaalia tekniikasta. Omassa tutkimuksessa tietolähteenäni toimii pääasiassa laulupedagogi Heli Uusimäki, joka on osallistunut EVT-koulutuksiin.

3.2.3 Alexander-tekniikka

Alexander-tekniikka on Frederick Matthias Alexanderin kehittämä menetelmä, joka keskittyy mielen ja kehon väliseen yhteyteen, ylimääräisistä jännityksistä vapautumiseen tietoisien ajattelun ja edullisten reagoititapojen avulla ja tätä kautta äänenkäytön ja hengitystekniikan parantamiseen. Perusteet menetelmälleen Alexander loi jo vuosina 1892-1894 ja vuonna 1919 hän julkaisi ensimmäisen kirjansa *Man's supreme inheritance*. (Saraste 2006, 5–28.)

Alexander rupesi kehittämään menetelmäänsä huomatessaan äänensä käheytyvän harrastajateatterin ja runojen opiskelun myötä. Hän huomasi normaalin puhumisen yhteydessä käheyden häviävän, jos hänen kurkkuaan samanaikaisesti hoidettiin lääketieteen keinoin. Alexander tiedosti käheyden tulevan ongelmaksi vain lausussa. Hän rupesi tutkimaan itseään peilejä käyttäen ja kiinnitti huomiota erilaisiin jännityksiin ja asentoihin. (Saraste 2006, 26–34.)

Alexander-tekniikka perustuu suuresti inhibitioon, eli estämiseen. Tämä tapahtuu siten, että tottumuksenmukaiset, epätoivotut jännitykset estetään ennen kuin ne ehtivät edes tapahtua. Keskeinen periaate Alexander-tekniikassa on myös perusohjaus, joka tarkoittaa pään, niskan ja selän yhteyttä. (Saraste 2006, 34-49.) Alexander-tekniikka on kokemuksien mukaan kaiken kaikkiaan hyvin kehollinen, virheellisiä asentoja ja jännityksiä poistava menetelmä. Suomessa on yli kolmekymmentä Alexander-tekniikan opettajaa (FINSTAT 2017). Musiikin parissa tekniikka on suosittu etenkin laulajien ja puhallinsoittajien parissa. Itse en ole käynyt Alexander-tekniikan tunneilla, mutta monet harjoitteet, joita olen vuosien varrella tehnyt, perustuvat Alexander-tekniikkaan.

3.2.4 Speech Level Singing

Speech Level Singing on amerikkalaisen Seth Riggsin kehittämä laulutekniikka. Seth Riggsin sanotaan olevan yksi maailman menestyneimmistä ja kiireisimmistä laulunopettajista. Hänen oppilainaan ovat olleet lukuisat maailmankuulut laulajat ja näyttelijät, tanssijat ja viihdetaiteilijat. (Riggs 2007.)

Speech Level Singing-tekniikan tarkoituksena on saada laulamista yhtä helppoa ja luonnollista kuin puhuminen. En löytänyt tekniikalle olemassa olevaa suomennettua nimeä, mutta tämä voitaisiin kääntää esimerkiksi puheenomaiseksi laulamiseksi. Tämä tekniikka keskittyy paljon kurkunpään ja esimerkiksi CVT:sta ja EVT:stä poikkeavasti pyrkii pitämään kurkunpään koko ajan samassa asennossa äänen korkeudesta huolimatta. Kurkunpää ei siis saisi nousta tai laskea laulaessa. Tämän lisäksi äänihuulten tulisi pysyä yhdessä, eikä esimerkiksi jäädä erilleen toisistaan. (SLS 2008.)

Omissa opinnoissani en ole ikinä opiskellut Speech Level Singing -tekniikkaa, mutta tekniikka herätti kyllä mielenkiintoni. Tekniikka vaikutti näin pintapuolisesti vieraalta ja uskon, että myöskään kukaan aiempi opettajani ei ole ottanut tästä tekniikasta vaikutteita.

3.2.5 Ääntöbalanssi-ääniharjoitusohjelma

Ääntöbalanssi-ääniharjoitusohjelma on suomalaisen laulupedagogin ja puheterapeutin Ritva Eerolan kehittämä äänenkäyttömetsodi. Käsite ääntöbalanssi liittyy aiemmin mainitsemaani hyperfunktionaaliseen ja hypofunktionaaliseen äänentuottoon. Ääntöbalanssi ei siis ole kumpaakaan näistä, vaan ääniraon alapuolisen ilmanpaineen ja adduktion, eli äänihuulten lähentymisen välillä on sopiva suhde. Näin ääni ei ole paineinen, mutta on kuitenkin tiivis ja voimakas. Äänenkäytön tulee siis olla tasapainoista. (Laukanen & Leino 1999, 187-188.)

Ääntöbalanssi-metodi vaikuttaa tasapainoiseen asentoon, lepo- ja ääntöhengityksen toiminnallisen eron tunnistamiseen, lantio- ja hengityspallean, yläpallean ja kraniaalipallean yhteistyöhön, kehon toiminnalliseen reaktiivisuuteen ja luonnollisiin refleksiin, sekä artikulaation ja fonaation eriyttämiseen. Laulajan energiana toimii ilmaisutahto. (Eerola 2012.)

Ääntöbalanssi-ääniharjoitusohjelma ei keskity ajattelemaan ääntä tai sen sointia, vaan äänen vapautumisen pitäisi olla refleksiinomaista. Tekniikkaa lähestytään puheen ja ilmaisun kautta, johon taas liittyy esimerkiksi tunteet. (Eerola 2012.) Itse olen omissa opinnoissani saanut pienen pintaraapaisun tähän ääniharjoitusohjelmaan ja muistan, että joillain tunneilla olen käsitellyt laulamista tällaisten harjoitusten kautta.

3.3 Teemahaastattelut äänenkäytön ammattilaisille

Opinnäytetyötäni varten halusin haastatella äänenkäytön ammattilaisia, jotka kaikki osaisivat katsoa aihetta eri metodien ja tekniikoiden kautta. Tätä kautta saisin itsekkin uusia näkökulmia ja ideoita opetukseeni ja laulutekniikkaani. Mielenkiintoisemmaksi haastatteluista teki aiheen valmiina olevan kirjallisen tiedon puutteellisuus. Tekniikat, jotka haastatteluissa erityisesti nousivat esille, olivat Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka, Estill voice training ja Alexander-tekniikka.

3.3.1 Haastateltavat

Haastattelin kolmea äänenkäytön ammattilaista. Halusin näkemyksiä eri metodeista ja tavoista opettaa, joten valitsin haastateltavikseni kaksi laulunopettajaa Centria-ammattikorkeakoululta, Heli Uusimäen ja Ann-Sofie Åminnen. Kolmanneksi haastateltavakseni valitsin Alexander-tekniikan opettajan Helena Markulan.

Heli Uusimäki on 43-vuotias, laulunopettajan töitä täysipäiväisesti vuodesta 1998 asti tehnyt musiikki-pedagogi (ylempi AMK). Hän on opettanut Pietarsaaren musiikkiopistossa, Kaustisen musiikkilukiossa, Keski-Pohjanmaan konservatoriossa, sekä Centria-ammattikorkeakoulussa (aiemmin Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu). Uusimäki on monipuolisesti laulutekniikoista kiinnostunut, vuorovaikutukseen panostava laulunopettaja, jolla on paljon kokemusta kuoronjohtamisesta ja näkemystä myös klassisesta laulusta oman klassisen taustansa ansiosta. Opettajana hän ottaa vaikutteita useammasta eri metodista, eikä ole sertifikoitu opettamaan mitään tiettyä metodologiaa, mutta on tutustunut ja harjoittanut Estill Voice Trainingia.

Helena Markula on 55-vuotias Alexander-tekniikan opettaja. Hän on kirkkomusiikin maisteri ja musiikkipedagogi, pääinstrumenttinaan piano. Markula valmistui Alexander-tekniikan opettajaksi Tukholmassa vuonna 2013 ja on sen jälkeen opettanut Alexander-tekniikkaa. Hänellä on paljon kokemusta sekä aikuisten, että lapsikuorojen johtamisesta. Hän opettaa muun muassa ryhmille ja kuoroille Alexander-tekniikan keinoin vapaampaa äänenkäyttöä laulamiseen. Markula opettaa Helsingissä, Vantaalla, Hämeenlinnassa, sekä periodiluontoisesti muualla Suomessa.

Ann-Sofie Åminne on 53-vuotias valtuutettu CVT-opettaja. Koulutukseltaan hän on musiikin maisteri ja vuonna 2016 hän valmistui Complete vocal institutesta CVT-laulunopettajaksi. Åminnen tausta Sibelius-akatemiassa 1980-1990-luvun vaihteessa oli klassinen, mutta sen jälkeen hän on keskittynyt kevyen musiikin puoleen ja Complete vocal institutessa hän keskittyi pääasiassa rytmilauluun. Hän opiskeli Sibelius-akatemiassa klassista huilua, pianoa ja laulua. Åminne kokee, että hänen tärkein tehtävänsä laulunopettajana on auttaa laulajaa laulamaan terveellä tavalla. Hän on opettanut vuodesta 1990 asti muun muassa musiikinopettajana, kuoronjohtajana ja pianonsoiton- ja laulunopettajana. Tällä hetkellä Åminne opettaa Kokkolassa.

3.3.2 Haastattelukysymykset

Esitin haastateltavilleni viisi eri kysymystä, jonka lisäksi heillä oli mahdollisuus vapaaseen sanaan. Ensimmäisellä kysymyksellä kartoitettiin, onko opettaja itse hyödyntänyt oppilaan puheääntä laulunopetuksessaan, missä, milloin ja minkälaisissa tilanteissa. Toisessa kysymyksessä kysyin keinoja, millä haastateltava hyödyntää omaa tai oppilaan puheääntä laulussa ja minkälaisia harjoitteita käyttäen. Lisäksi kysyin, onko haastateltava itse opiskellut laulamista puheen kautta, missä ja milloin. Haastattelussa

kartoitettiin myös heidän opettamansa metodin lähestymistapaa puheäänien käyttöön laulunopetuksessa. Lopuksi kysyin, kokeeko haastateltava itse puheäänien hyödyntämisen laulunopetuksessa toimivaksi menetelmäksi.

3.3.3 Tulokset

Käsittelen kunkin haastateltavani vastaukset omana kokonaisuutenaan johtuen ennen kaikkea siitä, että he edustavat eri metodeja. Näin ollen metodeja ei sinänsä peilata yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien kautta, mutta päähuomio ja siten yhdistävä tekijä on puheäänien käyttö kussakin metodissa. Lisäksi tutkimukseni tuloksena syntyy oma laulunopettajan työkalupakkini.

Heli Uusimäki myönsi käyttävänsä puheääntä paljon laulunopetuksessa. Tilanteet, joissa hän puheääntä käyttää yleisesti, ovat muun muassa lämmittelyt, tekniset harjoitukset ja tulkintaan liittyvät harjoitukset, esimerkiksi jazz-lauluissa tai suomalaisessa musiikissa. Ääniongelmien ilmetessä hän käyttää puheääntä, mikäli oppilaan ääni on kovin paineinen tai laulussa on ”ylimääräistä tekemistä”.

Uusimäen mukaan joskus laulaja saattaa olla ”jäänyt musiikkiin kiinni” ja täten teksti jää toissijaiseksi. Tällaisessa tilanteessa hän pyrkii saamaan tulkinnan kautta lisää tekniikkaa. Uusimäki harjoittaa myös fraseerausta puheen kautta tuomalla luonnollista puherytmiä melodiaan, koska nuottikuva on viitteellinen.

Joillain laulajilla saattaa olla voimakas korkea laulunääni, mutta ongelmia matalien äänien kanssa. Jos oppilaalla on kuitenkin hyvä, soiva puheääni, on matalia ääniä Uusimäen mukaan kannattavaa aukaista puheäänien kautta. Näin voi tehdä esimerkiksi tunnustelemalla käsillä, kuinka rintakehä resonoi puhuesssa. Huudahdusten kautta saa ääneen lisää voimakkuutta. Uusimäki käyttää esimerkiksi huudahduksia ”ei”, ”älä”, ”joo”, ”hei” ja ”hui” kaikissa korkeuksissa oppilaan äänihuulten venymisen mukaan.

Harjoitteita, joita Uusimäki käyttää on äänen oikean paineen määrän ja rentouden löytäminen. Hän keskittyy tärkeisiin tavuihin tekstissä ja löytää alukkeet, eli tiedostaa esimerkiksi sanat, jotka alkavat vokaalilla. Nämä kuitenkin löytyvät luonnollisesti puheessa. Lisäksi hän hakee painotuksen ja rytmin tekstiin puheen kautta. Uusimäen käyttämä hyvä keino on valita yksi lyhyt laulufraasi, jota oppilas toistaa puhuen. Pikkuhiljaa melodiaa hivutetaan joukkoon, jotta puheessa oleva paine pysyy samana. Jos taas

puheäänen kanssa ilmenee ongelmia, esimerkiksi liiallista tuen käyttöä, keskittyisi Uusimäki tuen rentouttamiseen. Tärkeää laulaessa on tuoda siihen puhumisen rentous.

Uusimäki on myös itse opiskellut laulamista puheen kautta sekä klassisella puolella, että rytmimusiikin puolella. Hänelle tätä ovat opettaneet sekä ”metodilliset”, että ”metodittomat” opettajat. Muun muassa Estill Voice Training-kursseilla on puheääneen keskitytty paljon.

Uusimäen mukaan Estill Voice Training-metodilla on oma moodinsa puheääntä varten. Tämän moodin nimi on Speech-moodi. Estill Voice Training kutsuu moodiin käytettäviä asetuksia reseptiksi. Uusimäen mukaan resepti Speech-moodiin on kaikkien säätöjen asettaminen neutraaliin, luonnolliseen asemaan, vähäinen energian käyttö ja pyrkimys olla tekemättä liikaa työtä. Jos taas puheääntä haluaa voimakkaammaksi voi reseptiä muunnella esimerkiksi lisäämällä energiaa ja työtä, loitontamalla valeäänihuulia ja käyttämällä ”pää/niska-ankkuria”, eli ns. niskatukea. Uusimäki käyttää myös Estill Voice Training-metodin kautta oppimaansa lukujen lukemista viiteen englanniksi pikkuhiljaa vokaaleja venyttämällä ja tekemällä äänen korkeudessa muutoksia. Tarkoituksena olisi säilyttää äänen puheenomaisuus.

Kysyessäni Uusimäeltä, onko puheäänen hyödyntäminen laulaessa toimiva menetelmä, ei vastausta tarvinnut odottaa kauaa. Uusimäen mielestä puheääni on ehdottoman tärkeää laulaessa, eikä hän itse voisi opettaa tai laulaa ilman tätä lähestymistapaa. Omien sanojensa mukaan ”jos ei hyödynnä, on kuin lämmittäisi takkaa seteleillä” ja hän kokee, että puheääni onkin hyödyllinen monessa suhteessa. Sitä voi käyttää rentouden löytämisessä, lämmittelyssä ja tulkinnan ja fraseerauksen apuna hyödyntäen sitä, mitä laulajalla jo on, eli puheääntä. Uusimäki muistuttaa kuitenkin olemaan tarkkaavainen oppilaan puheäänen kanssa, sillä puheäänen täytyy olla terve, ennen kuin sitä voi hyödyntää laulaessa.

Uusimäki lisää vielä, että kaikkien näiden metodien ”ristiaallokossa” puheääni on se, mikä jokaisella on luonnollisesti. Laulu ei saa muuttua liian tekniseksi, koska teksti ja puhe ovat se, mikä erottaa laulajat kaikista muista instrumenteista ja välillä onkin hyvä palata perusasioiden äärelle. Eihän äänentuotto kuitenkaan ole niin vaikeaa.

Helena Markulaa haastattellessani sain paljon näkökulmia Alexander-tekniikasta. Hän ei opetuksessaan lähde siitä, että hyödyntäisi puheääntä laulutekniikkaan, vaan pyrkii saamaan oppilailta vapaata äänentuottoa sekä puhuessa, että laulaessa. Markula pyrkii vaikuttamaan myös laulajien asenteeseen, sillä hänen mukaan yleensä laulajat tekevät enemmän kuin on tarpeen ja ovat vakuuttuneita, että monet tarpeet-

tomat asiat ovat välttämättömiä. Markula painotti usein termiä *primary control*, eli jo aiemmin mainitsemaani perusohjausta. Hänen mukaansa tämän perusohjauksen pitäisi olla kunnossa, jotta mikään voi olla vapaata. Tämän takia hänen opetuksessaan perusohjaus on ensimmäisellä sijalla ja kaikkien harjoitusten lähtökohtana. Hänen opetuksessaan kaulan jännityksiä puretaan, jonka ansiosta pää pystyy tasapainoilemaan selkärangan jatkeena. Tämän ansiosta taas selkä pidentyy ja leventyy. Tämän lisäksi huolehditaan, että laulajalla ei ole esimerkiksi polvilukkoja. Näiden myötä on luotu edellytykset luonnolliselle hengitykselle ja keuhkot, kylkiluut ja pallea voivat toimia vapaasti. Kun hengittäminen tapahtuu ilman tarpeettomia jännityksiä, ääninelimille on luotu olosuhteet, jossa nekin voivat toimia ilman turhaa työtä ja tarpeettomia jännityksiä.

Markula käyttää opetuksessaan usein kuiskattua A:ta, joka on Alexanderin itsensä kehittämä harjoite. Harjoituksessa kuiskataan muun muassa siksi, koska kuiskauksessa ei ole niin paljon tottumuksia kuin äänetyssä A:ssa. Valmistautuminen on tässäkin tärkeintä. Hengityksen annetaan tapahtua itsestään. Riittävän voimakkaan, mieluisan ajatuksen annetaan vallata koko olemus ja saada aikaan muun muassa hengityksen vapautumista ja pehmeän kitaleuden nousemista. Myös leuan annetaan pudota vapaasti ja lopuksi tähän liitetään kuiskattu A. Kuiskatun A:n laadusta kuuluu, onko laulajan kurkussa tarpeetonta kuristumista vai säilyykö se avoimena. Tämän jälkeen voi etsiä kurkun säilyttämistä avoimena ja ylipäänsä kurkun turhista jännityksistä vapaata tapaa puhua ja laulaa.

Markulan mukaan laulajan puheääni saattaa olla vapaampi, kuin laulunääni, mutta yleensä molemmista löytyy samoja ongelmia. Pienet, ongelmalliset asiat puheessa yleensä moninkertaistuvat laulaessa. Hän on törmännyt tilanteisiin, joissa pitkään laulua harrastanut laulaja on unohtanut perusasiat ja laulamisesta on tullut vaivalloista.

Harjoitteita, joita Markula on opetuksessaan käyttänyt puheeseen ja lauluun liittyen, on esimerkiksi harjoite, jossa laulaja lukee satua toiselle, mutta jokaisen verbin laulaa improvisoiden. Tarkoituksena on muun muassa se, että säilyttämällä tarinan rytmin riippumatta siitä, lauletaanko vai puhutaanko, laulajalle ei anneta mahdollisuutta tehdä niitä tarpeettomia asioita, joita hän muuten tekisi valmistautuessaan laulamaan. Kuorolaisille hän opettaa muun muassa, kuinka istua, seistä sekä kannatella ja katsoa nuotteja tavalla, joka auttaa vapaata äänenmuodostusta. Yksi Markulan tärkeimmistä tavoitteista on, että laulaja oivaltaisi, että vapaata äänenkäyttöä oppii vain, jos harjoittelee juuri sitä. Yksi tähän liittyvä harjoitus on, että oppilas lukee jotain tekstiä, tai laulaa jotakin laulua ja keskeyttää heti, kun ääni tai hengitys menettävät hiemankin vapautta, vaikka se tapahtuisi kesken sanan. Tämän jälkeen oppilas odottaa, että hengitys tapahtuu, lukee taas niin pitkään kuin vapaasti voi, pysähtyy taas ja odottaa, että hengitys

tapahtuu ja niin edelleen. Vaikka harjoituksessa on tarkoitus opetella vapaata äänenkäyttöä ja hengitystä, laulajien on yleensä ensin lähes mahdotonta keskeyttää missä vain, koska he yrittävät päästä järkevän lauseen loppuun.

Markulan mukaan puheesta voi löytää monia asioita, jotka ovat laulaessa hyödyllisiä. Häinkin kuitenkin painottaa, että puheessa ei tulisi olla tällöin vääränlaisia tottumuksia. Alexander-tekniikan kautta ylimääräisistä jännityksistä hankkiudutaan eroon ja tämän jälkeen ruvetaan rakentamaan uutta. Markulan mukaan Alexander-tekniikka sopii sekä tukemaan hyvien laulutapojen oppimista, että auttamaan ääni-ongelmien ratkaisussa.

Ann-Sofie Åminnea haastateltaessani näkökulmat tulivat täysin CVT:n kautta. CVT:n mukaan puheessa ja laulussa on samat säännöt käyttämiensä moodien suhteen, eli moodit Neutral, Curbing, Overdrive ja Edge ovat meillä käytössä myös puhuessamme. Toisilla voi olla puheäänessä tietty moodi vahvempana, kuin toisilla. Åminne kuitenkin kokee, että laulaessa voi olla hyödyllistä ottaa puheääntä avuksi.

Tilanteet, joihin Åminne on työssään törmännyt puheääneen liittyen ovat esimerkiksi vahva Overdrive-moodin mukainen puheääni, mutta heikko laulunääni. Tällaisessa tilanteessa puheääntä kannattaa siirtää lauluun. Toinen tilanne on ollut laulajan puheäänessä oleva hyvä twang, joka kuitenkin laulaessa lähtee pois. Myös tuen kanssa on ollut erilaisuutta verraten puhetta lauluun, esimerkiksi hyvä tuenkäyttö puhuessa, joka lähtee pois laulaessa. Åminne kokee, että laulu on pidennettyä puhetta, mutta laulaessa täytyy vain korostaa enemmän tukienenergiaa ja pidentää vokaaleja.

Harjoitteita, joita Åminne on työssään käyttänyt, on esimerkiksi sanoa tavallisia arkipäiväisiä asioita, kuten ”hei” ja siirtää tämä lauluun. Tämä harjoitus yleensä liittyy Overdrive-moodin hakemiseen. Joskus oppilaalla saattaa olla hankaluuksia löytää Neutral-moodiin ilmaa. Tällaisessa tilanteessa voi aloittaa kuiskaamisesta tai huokaisemisesta. Jos taas laulajalle ei ole luonnollista löytää twangia, voi pyrkiä imitoimaan esimerkiksi noita-akkaa. Åminne pitää imitoimista ylipäätään hyvänä keinona oppia. Kysyin Åminnelta, kuinka hän kokee oppilaan oman persoonallisen laulunäänen säilyttämisen tänä päivänä, kun moni laulaja haluaa kuulostaa Sialta tai Beyoncéltä. Åminne sanoo, että CVT:n mukaan opettajan oma musiikkimaku ei ole tärkeää opetuksessa. Opettajan ei tule siirtää omaa musiikkimakuaan oppilaaseen. Opetus tapahtuu aina oppilaan omien toiveiden mukaan. Jos oppilas esimerkiksi haluaa hakea jotain tietynlaista soundia, opettajan tehtävänä on neuvoa, kuinka tällainen soundi tuotetaan terveellä tavalla. Jos taas oppilas haluaa kuulostaa täsmälleen joltain toiselta artistilta ei ole opettajan tehtävä kieltää tätä.

Usein oppilas jossain vaiheessa kuitenkin löytää oman äänensä. Jos Äminne itse kokee laulaessaan esimerkiksi ylisuorittavansa, hän miettii puhumista, sen helppoutta ja yksinkertaisuutta ja pyrkii siirtämään tätä lauluun.

Lähtökohtana Äminnella puheäänien hyödyntämiseen CVT-tekniikan mukaan on siis se, että jos laulajan puheessa toimii tietty moodi tai tekniikka hyvin, siirretään se lauluun. Puheääni ei ole kuitenkaan CVT:n mukaan lähtökohtana laululle, koska CVT-tekniikassa on selvät säännöt kaikenlaiselle äänentuotolle.

3.4 Omat kokemukseni laulutunneillani

Olen käynyt laulutunneilla yhteensä 11 vuotta ja minulla on ollut yhteensä kymmenen eri opettajaa. Olen siis saanut monenlaista näkökulmaa laulamiseen. Laulunopettajani ovat olleet taustaltaan sekä klassisia laulajia, että kevyen musiikin laulajia. Olen käynyt usealla opettajalla, jotka eivät ole opettaneet mitään tiettyä metodologiaa. Jonkin verran olen käynyt myös klassisen laulun tunneilla. Menetelmät, joihin olen edes pientä pintaraapaisua näiden vuosien aikana saanut ovat mm. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka, Alexander-tekniikka ja Ääntöbalanssi-ääniharjoitusohjelma. Pari vinkkiä olen saanut myös Estill voice training-menetelmästä. Suurin osa opinnoistani on kuitenkin perustunut hyvin perinteiseen äänenmuodostukseen.

Harjoitteita, joita muistan tehneeni liittyen puheäänien hyödyntämiseen, on muun muassa tekstin lausuminen rytmin mukaan, tekstin lausuminen musiikin päälle, vokaalien pidentäminen sanoissa, erilaiset huudahdukset, artikulaatioharjoitukset ja aivojen ”huijaaminen” ensin lukemalla fraasia ja tämän jälkeen saman tien lisäämällä melodiaa fraasiin muuttamatta mitään. Teknisesti koin pitkään, että puheäänien käyttäminen laulussa ei tuottanut minulle ongelmia, joten monet harjoitteet keskittyivätkin pääasiassa tulkinnan ja fraseerauksen hakemiseen.

Kun huomasin taistelevani ääniongelmien kanssa, päätin palata hetkeksi alkupisteeseen. Muistelin, mitä minulle opetettiin silloin 11 vuotta sitten. Kaiken tämän eri opettajilta saamani tiedon jälkeen, oli yllättävän vaikeaa muistella niitä ihan ensimmäisiä harjoitteita. Pikkuhiljaa vanhoja ohjelmistoja läpikäyden ja vanhoja vinkkejä muistellen rupesin saamaan ääntäni rennommaksi. Tärkeää oli myös pysyä siinä uskossa, että ne vanhat opit ja hyvä pohja eivät ole voineet vain kadota lihasmuistista. Tärkeänä huomiona pidin myös sitä, että kun instrumenttimme on kehossamme, on meidän erityisen tärkeää pitää

huolta hyvinvoinnistamme. Kuten jo aiemminkin mainitsin, laulajilla instrumenttia säätelee psykofyysinen kokonaisuus. Laulaminen on usein vaikeaa, kun käymme läpi jotain psyykkisesti vaikeaa vaihetta. Mielialat vaikuttavat voimakkaasti instrumenttimme toimintaan ja esimerkiksi surun tunteet tuovat jännityksiä lihaksiin. Myöskään itsekriittisyys tällä alalla ei ole epänormaalia ja tietynlainen paine siitä, mitä kaikkea meidän pitäisi osata pidemmälle kouluttautuessamme, saattaa aiheuttaa ylikuormitusta ja tilannetta, jossa koko ajan pidämme itseämme äärirajoilla. Koen laulajana ja muusikkona yleisestikin, että on muistettava säännöllisin väliajoin laulaa niitä tuttuja ja turvallisia kappaleita, jonka takia meidän ei tarvitse tehdä niin suurta työtä.

4 TYÖKALUPAKKI

Tässä työkalupakissa keskityn nimenomaan puheäänien hyödyntämiseen laulunopetuksessa. Oletuksena on, että opettaja keskittyy tunneilla myös muihin asioihin, kuten hengitystekniikkaan ja tuen löytämiseen. Monissa harjoitteissa on tärkeää ottaa huomioon sävelkorkeudet, sillä äänen korkeus määrittää tarvitsemamme tukien energian. Opettajan kannattaa siis valita oppilaalle mukavat sävelkorkeudet, huomioiden samalla, mitä harjoituksella pyritään löytämään. Kokoamani työkalupakki on lähinnä yhdestä näkökulmasta tehty tapa ratkaista oppilaan teknisiä tai tulkinnallisia ongelmia.

4.1 Opetusfilosofiaa ja muita huomioita

Oma opetusfilosofiani perustuu suuresti oppilaan toiveiden kuulemiseen. Käytän opetuksessani näkökulmia useammasta eri tekniikasta ja haluan olla opettajana monipuolinen hyödyntäen usean eri tekniikan parhaimpia puolia. Lähtökohtana minulla on opettajana tietysti ohjata oppilas tuottamaan ääntä terveellä tavalla, mutta tämän lisäksi haluan tuoda oppilaille rohkeutta tuottaa ääntä ja saada heissä heräämään musiikin iloa. Tapanani on kysellä oppilaalta paljon, miltä hänestä laulaessa tuntuu. Tämä perustuu siihen, että vaikka omat opettajan korvani kuulisivatkin oikeanlaisen äänen, en kuitenkaan voi tuntea oppilaan kehossa tapahtuvia tuntemuksia ja on tärkeää, että oppilas ilmaisee, mikäli jokin harjoitus tuntuu pahalta. Sen lisäksi pidän tärkeänä, että oppilas oppii analysoimaan omaa kehoaan ja äänenkäyttöään, sekä tulevaisuudessa tietää myös itse, milloin tekee jotain väärin ja mitä voi tehdä korjatakseen tämän.

4.2 Käytännön harjoitteita

Kun mietitään toimivia harjoitteita puheäänien hyödyntämiseen laulaessa, on tärkeää miettiä mitä tällä haluamme saavuttaa. Onko tavoitteena jokin tekninen asia, joka laulajalla puhuessa on oikein, mutta laulaessa haastavaa, vai onko kyseessä esimerkiksi tulkinnan tai fraseerauksen harjoittelu. Erittelen nämä toisistaan harjoituksia varten.

Teknisissä asioissa on tärkeää miettiä, minkälaista soundia laulaja haluaa tuottaa. Jos kyseessä on voimakas rock-kappale, mutta laulajan laulunääni on liian heikko, kannattaa aloittaa voimakkailla harjoit-

teilla, esimerkiksi huudahduksilla ”hei” ja ”hoi”. Kaikenlaiset ”stadionhuudahdukset” toimivat mielestäni hyvin. Näillä tarkoitan siis melodiapätkiä, joita usein kuulee stadionkeikoilla bändien huudattavan yleisöllään. Joskus oppilaan voi olla hankalaa niin sanotusti päästää irti äänestään ja huutaminen voi tuntua jännittävältä. Tällöin ääni saattaa olla hieman pidättynyt, joten harjoitetta täytyy vaan toistaa useasti ja kannustaa oppilasta kokeilemaan sitä myös kotona. Myös huomion kiinnittäminen johonkin muuhun asiaan, esimerkiksi liikkumiseen huudahdusten aikana, saattaa vapauttaa ääntä. Opettajan on suositeltavaa tehdä harjoitteita oppilaan mukana, jotta tilanne ei olisi oppilaalle niin jännittävä. Kun vapaa, voimakas ääni on löydetty, voidaan pikkuhiljaa siirtyä laulufraaseihin. Jos taas tilanne on päinvastainen, että oppilas haluaa laulaa esimerkiksi jonkun herkän balladin, mutta on tottunut käyttämään ääntä liian voimakkaasti tai ääni saattaa olla jopa liian paineinen, on hyvä tarkastaa oppilaan alukkeet. Alukkeesta on saattanut tulla liian voimakas kovien harjoitteiden myötä. Tällöin kannattaa hakea laulajalle pehmeämpää aluketta, esimerkiksi harjoittelemalla jotain vokaalia ja lisäämällä siihen h-konsonantin pehmentämään aluketta. On tärkeää myös tarkistaa, minkälaiset asetukset oppilaalla on ääntöväylässään suhteessa hänen haluamaansa soundiin. Kyseessä voi olla jännitykset kielessä tai leuassa, tai ongelmat kurkunpäässä. Oppilaan kanssa voi yrittää puhua tekstiä mahdollisimman rennosti tekemättä mitään ylimääräistä ja tätä kautta siirtää sitä lauluun.

Joskus oppilaalle on saattanut jäädä päälle tietynlainen soundi, mitä hän on halunnut hakea esimerkiksi jonkun artistin kautta. Jos oppilas haluaa päästä irti tästä soundista tai jos opettajana koet, että soundi vaikeuttaa hänen laulamistaan, voit tällöinkin lähteä hakemaan ääntä puheen kautta kuunnellen, minkälainen luonnollinen puheääni oppilaalla on. Jos puheääni on hyvä ja terve, voi tätä ruveta siirtämään lauluun pikkuhiljaa ja saada oppilaalle luonnollinen oma laulunääni. Tämän päälle on taas hyvä rakentaa erilaisia soundeja, mikäli oppilas näin haluaa.

Usein oppilas saattaa ajatella laulamisen liian laulamisena. Tällöin oppilas saattaa tehdä paljon ylimääräisiä koruja tai efektejä ääneen. On tärkeää, että näitä tehdessään oppilas tiedostaa niiden tekemisen ja osaa hallita niitä. Joskus vastaan voi tulla laulaja, jonka äänessä on koko ajan voimakas raspi, vibrato, tai laulajan saattaa olla hankalaa laulaa suoraa melodiaa ilman koristeita. Tällöin kannattaa myös ensin lukea tekstiä läpi ja lähteä liikkeelle mahdollisimman yksinkertaisesta äänestä. Kun mukaan ottaa melodiaa, tulisi tämäkin toistaa useaan kertaan yksinkertaistettuna laulaen. Näin oppilas ymmärtää ne kohdat, joissa hänellä on tapana tehdä jotain ylimääräistä ja tulee tietoisemmaksi omasta äänestään. Välillä oppilaiden kanssa on hyvä palata perusasioiden äärelle, jotta voidaan lähteä rakentamaan ääneen erilaisia sävyjä ja efektejä. Oppilas saattaa myös huomata, että joskus yksinkertainen kuulostaa paremmalta.

Jos oppilaalla on hyvä, vapaa puheääni ja alkaessa laulamaan hän esimerkiksi jännittää jotain osaa kehossaan tai käyttää tukea väärällä tavalla, voi olla toimivaa aluksi pysähtyä tähän kohtaan, missä jännitys alkaa ja estää sen muodostuminen. Tämän harjoitteen koen liittyvän Alexander-tekniikan mukaiseen tottumuksenmukaisten tapojen estämistä. Omat harjoitteeni olen oppinut opettajiltani vuosien varrella ja vasta jälkeenpäin saattanut tajuta, mistä menetelmistä harjoitteet ovat ottaneet vaikutteita. Olen käyttänyt myös jännitystentilojen estämiseksi oppilaan asettamista johonkin asentoon, jossa hänelle tyypillinen jännitystila ei ole mahdollista. Tällainen voi olla esimerkiksi tietynlainen tapa istua tai seisoa esimerkiksi selkä seinää vasten, riippuen oppilaan jännitystilasta. Jos jännitys on esimerkiksi leuassa, voi leukaa estää jännittymästä käden avulla. CVT neuvoa leuan eteenpäin työntymisen estämiseksi asettamaan sormen etuhampaiden taakse, jotta leuka ei pääse työntymään eteenpäin. Jos taas leuka pitää saada rennommaksi, voi tätäkin yrittää estää käsien avulla, pitämällä niitä poskia vasten. Voi myös kokeilla miten jännittyvät paikat reagoivat puhuessa ja pyrkiä tuntemaan samoin myös laulaessa. Tällaisia harjoitteita varten kannattaa ottaa sävelkorkeudeltaan oppilaalle miellyttäviä säveliä, koska esimerkiksi korkeammalle mentäessä tukienenergiaa pitää olla enemmän ja saatamme joutua muokkaamaan ääntöväyläämme sellaisiin suuntiin, jotka poikkeavat puheäänestämme, helpottaaksemme laulamista.

Joskus oppilaalla saattaa olla tekstin **rytmiikan** kanssa ongelmia, tai hän ei ymmärrä kuinka laulua tulisi **fraseerata**. Tällöin on hyvä lukea tekstiä läpi ja miettiä luonnollista tapaa rytmittää sitä. Jossain kappaleissa kuitenkin saattaa tarkoituksellisesti olla epänormaali rytmitys. Tällöin ei ehkä kannata miettiä omaa luonnollista tapaa rytmittää tekstiä, vaan lähinnä puhua tekstiä läpi sille tarkoitettussa rytmissä. Itselläni tämä ainakin auttaa muistamaan paremmin rytmiikkaa, kun ei tarvitse keskittyä melodiaan. Jotkut laulut vaativat hyvin puheenomaista rytmiikan käsittelyä. Laulamisen tulee olla rytmisesti ”tiukkaa” ja liika laulaminen saattaa tätä vähentää. Monet tällaiset kappaleet saattavat olla melodisesti hyvin yksinkertaisia, mutta rytmisesti haastavia. Jos laulajan rytmiikan käsittely ei ole tyylinmukaista, saattaa laulaminen kuulostaa tylsältä. Tällaisissakin kappaleissa kannattaa ensin lukea tekstiä läpi ilman melodiaa ja keskittyä pelkästään oikeanlaisen rytmiikan hakemiseen. Itse koen saman toimivan myös silloin, jos pitää laulaa todella nopeaa tekstiä. Tekstiä kannattaa lähestyä aluksi täysin rytmiikan kautta. Nopeasti lausuttavissa teksteissä myös artikulointi on usein tärkeää. Liian laiska artikulointi saattaa vähentää rytmiikan ”tiukkuutta”. Artikulointiin kannattaa kiinnittää huomiota tekstiä lausuesssa.

Tulkinnassa puheen käyttäminen on mielestäni myös toimivaa. Usein kun laulaessa keskitymme melodiaan, rytmiikkaan, fraseeraukseen, soundeihin, efekteihin ja kaikkeen mahdolliseen, unohdamme tulkinnan ja sen, mistä tarina kertoo. On hyvä hetkeksi unohtaa kaikki muu ylimääräinen ja vain lukea tekstiä läpi ajatuksen kanssa. Oppilaan kanssa voi lukea tekstiä ja sen jälkeen keskustella siinä olevasta

aiheesta. Kun oppilaalla on käsitys siitä, minkälainen tarina on kyseessä, voidaan ruveta hakemaan tunnetiloja. Jos kyseessä on surullinen tarina, voidaan teksti lukea läpi ajatellen tätä tunnetta. Tämän jälkeen mukaan voidaan ottaa melodia, mutta edelleen muistuttaa oppilasta miettimään samaa tunnetilaa. Itse koen, että oikean tunteen löytäminen lisää lauluun energiaa ja tätä kautta usein myös tekniikka helpottuu.

5 YHTEENVETO

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli saada tietämystä alan ammattilaisilta, pätevöittää itseäni opettajana, sekä mahdollisesti myös laulajana ja muistuttaa, että tällä hetkellä, kun käytössämme on niin paljon mahdollisuuksia, on hyvä välillä palata perusasioiden äärelle ja kuunnella omaa luonnollista ääntämme.

Tekemäni haastattelut olivat erittäin mielenkiintoisia. Opettajat, joita haastattelin, olivat päteviä ja antoivat minulle paljon hyviä neuvoja omaan opetukseeni. Toimintatutkimuksen mukaisesti kokeilin tutkimuksen aikana itse eri harjoitteita heijastaen niitä aikaisempaan tietooni ja yhdistin harjoitteita erilaisiin lauluihin. Lähtökohtani laulamiseen oli siis näissä harjoitteissa puheääni, vaikka tarkoitukseni laulajana ja laulunopettajana ei kuitenkaan ole käyttää yksinomaan tätä lähestymistapaa. Harjoitteet antoivat toimintatutkimuksen tavoitteiden mukaisesti välitöntä hyötyä tutkimusongelmaan, sillä pystyin heti aloittamaan harjoitteiden käyttämisen. Jos harjoitteet ovat laulajalle uusia, vaativat ne monen kohdalla kuitenkin toistoa, jotta lihasmuistin saa tottelemaan uudella tavalla.

Opinnäytetyöni antoi minulle innostusta tutustua syvemmin eri metodeihin ja laajentaa tietämystäni entisestään. Haastatteluni ja lähdemateriaalini palauttivat mieleeni vanhoja harjoitteita, joista oli minulle myös hyötyä muistuttaessani lihasmuistiani perusasioista.

Haluan lopuksi painottaa, että puhuessani laulamisen helppoudesta, en missään tapauksessa sano, että laulamisen tulisi aina olla helppoa ja laulajan ei kannata laittaa itseään mukavuusalueen ulkopuolelle ja äärirajoille. On erittäin tärkeää käydä mukavuusalueen ulkopuolella, koska muuten emme ikinä tietäisi mihin kaikkeen pystymme, mutta on tärkeää, että laulaja aina välillä muistuttaa itseään siitä, mitä kaikkea hän jo osaa. Tämän opinnäytetyön myötä toivon, että opettajat, laulajat ja alan opiskelijat saavat keinoja hyödyntää välillä sitä ääntä, joka meissä jokaisessa jo automaattisesti on.

LÄHTEET

Aalto-yliopisto 2016. Viestinnän tietoaimes. Äänenkäyttö. Saatavilla: <http://viestinnantietoaimes.aalto.fi/mmpv/aani.htm>. Viitattu: 14.01.2016.

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: Gummerus.

Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 2. korjattu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell.

Eerola, R. 2012. BiPTM Voice Training. Saatavissa: <https://fibipvt.wordpress.com/tietoja/>. Viitattu: 20.12.2016.

FINSTAT 2017. Suomen Alexander-tekniikan opettajat. Saatavissa: <https://www.finstat.fi/opettajat/suomessa-opettavat-a-o/>. Viitattu: 05.02.2017.

Foniatrtaa suomeksi 2016. Kurkunpään granuloma. Saatavissa: <http://www.foniatr.fi/?q=node/13>. Viitattu: 14.01.2016.

Foniatrtaa suomeksi 2016. Äänihuulihalvaus. Saatavissa: <http://www.foniatr.fi/?q=node/12>. Viitattu: 14.01.2016.

Foniatrtaa suomeksi 2016. Äänihuulikysta. Saatavissa: <http://www.foniatr.fi/?q=node/9>. Viitattu: 14.01.2016.

Foniatrtaa suomeksi 2016. Äänihuulipolyyppi. Saatavissa: <http://www.foniatr.fi/?q=node/8>. Viitattu: 14.01.2016.

JAMK 2017. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Oppimiskäsitykset. Saatavissa: <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/humanistinen-kokemuksellinen-oppiminen/>. Viitattu: 26.01.2017.

Jyväskylän yliopisto 2015. Koppa. Laadullinen tutkimus. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>. Viitattu: 26.01.2017.

TTY 2017. Tampereen teknillinen yliopisto. Kokonaisvaltainen ja kokemuksellinen oppiminen. Saatavissa: <http://matwww.ee.tut.fi/kamu/julkaisut/raportit/oppimi08.htm>. Viitattu: 26.01.2017.

Laato, K. 2011. Laulajan äänenhuolto-opas. Opintoprojekti. Turun lääketieteellinen tiedekunta. Saatavilla: <http://www.turunkonservatorio.fi/admin/userfiles/files/nenhuolto-opas-valmis.pdf>. Viitattu: 14.01.2016.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Tampere: Tammer-Paino.

Lauluklubi Maestra. Estill Voice Training. Saatavilla: <https://maestra.fi/koulutukset-ja-esitykset/estill-voice-training/>. Viitattu: 20.12.2016.

- Markula, H. 2017. Alexander-tekniikan opettajan henkilökohtainen tiedonanto, puhelinkeskustelu. 16.01.2017.
- Reijonen, P. 2010. Toispuolisen äänihuulihalvauksen hoito. Saatavilla: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98980.pdf>. Viitattu: 17.03.2016.
- Riggs, S. 2017. Seth Riggs, Seth Riggs worldwide entertainment & Speech level singing international 2007. Seth Riggs Profile. Saatavilla: <http://www.sethriggsvocalstudio.com/sethriggs/theman.html>. Viitattu: 14.01.2017.
- Räsänen, H. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Saatavilla: http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/metelmät/Documents/4_Kvalitatiiviset_tutkimusmenetelmaet.pdf. Viitattu: 20.12.2016.
- Sadolin, C. 2011. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Kööpenhamina: Shout.
- Sala, E., Sihvo, M. & Laine, A. 2011. Ääniergonomia. Toimiva ääni työvälineenä. 2. korjattu painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino – Juvenes Print.
- Saraste, P. 2006. Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Jyväskylä: Gummerus.
- Sihvo, M. 2007. Terve ääni. Äänen hoidon ABC. Vaajakoski: Gummerus.
- SLS 2008. Speech Level Singing International. The Speech Level Singing Method. Saatavilla: <http://www.speechlevelsinging.com/slsmethod.html>. Viitattu: 14.01.2017.
- Suomen Audiologian Yhdistys Ry 2016. Saatavilla: <http://www.say-ry.fi/foniatri.htm>. Viitattu: 17.03.2016.
- Uusimäki, H. 2017. Centria-ammattikorkeakoulun laulunopettajan henkilökohtainen tiedonanto, keskustelu. 12.01.2017.
- Åminne, A-S. 2017. Centria-ammattikorkeakoulun laulunopettajan henkilökohtainen tiedonanto, keskustelu. 20.01.2017.